

УДК 7.038.53:159.946.4(477)

КОЛЕСНИК НАТАЛІЯ ЄВГЕНІВНА

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

м. Житомир

ФЛЮЇД-АРТ ЯК МЕДИТАТИВНА ПРАКТИКА У ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ВОЇНІВ

***Анотація.** У статті розглянуто флюїд-арт як сучасну форму декоративно-прикладного мистецтва, що поєднує естетичне самовираження з терапевтичним впливом. Особливу увагу приділено можливостям використання технік флюїд-арту у процесі психоемоційної реабілітації військовослужбовців, які пережили травматичний досвід війни. Визначено основні принципи медитативної дії художнього процесу, зокрема гармонізацію емоційного стану через вільне переливання кольорів, ритм рухів і концентрацію на моменті творення. З'ясовано, що флюїд-арт сприяє зниженню рівня тривожності, відновленню внутрішньої рівноваги та формуванню відчуття гармонії, що робить його ефективним засобом арттерапії у практиці підтримки ментального здоров'я воїнів.*

***Ключові слова.** Флюїд-арт, медитативна практика, арттерапія, ментальне здоров'я, психологічна реабілітація, воїни, декоративно-прикладне мистецтво, емоційне відновлення.*

Сучасні реалії воєнного часу в Україні актуалізують потребу у пошуку нових ефективних методів психоемоційної підтримки військовослужбовців, які пережили стресові та травматичні події. Одним із напрямів відновлення ментального здоров'я є залучення до мистецьких практик, зокрема до арттерапії, що базується на творчому самовираженні як способі гармонізації внутрішнього стану.

Флюїд-арт – це сучасна техніка абстрактного живопису, у якій художній образ формується завдяки вільному нанесенню фарб. Вона має не лише естетичну, а й терапевтичну цінність, оскільки процес створення робіт сприяє розслабленню, медитативній концентрації, зняттю напруження й відновленню психологічного ресурсу.

Проблематику арттерапії та психологічної реабілітації військовослужбовців досліджували українські та зарубіжні науковці, серед яких – Вознесенська О., Джулай

А., Копитіна О., Кочур І., Назаренко Н., Ольховецький С. Перепелюк Т. та ін. [1; 2], які акцентували увагу на ролі творчості у подоланні посттравматичного синдрому. Західні дослідники (Malchiodi С., Moon С., Rubin L.) [3] розглядали арттерапію як спосіб невербального вираження емоцій, відновлення самоідентичності та зниження рівня тривожності.

Флюїд-арт як техніка у мистецькій освіті та психоемоційному розвитку особистості почала активно вивчатися лише останніми роками. Зокрема, в роботах сучасних українських митців та педагогів (Галіцина, Л., Поліщук Л., Трегуб І., Незвещук-Когут Т.) [2] підкреслюється творчий потенціал у розвитку особистості, гармонізації стану та формуванні позитивного мислення. Проте тема використання флюїд-арту у реабілітації ветеранів війни залишається недостатньо висвітленою, що визначає новизну цього дослідження.

Метою дослідження є обґрунтування флюїд-арту як медитативної практики, що сприяє відновленню ментального здоров'я воїнів, а також визначення його терапевтичного потенціалу у процесі психологічної реабілітації.

Флюїд-арт характеризується вільною, спонтанною технікою нанесення фарб, у якій художник не контролює повністю процес, а взаємодіє з матеріалом через інтуїцію та внутрішні відчуття. Такий підхід створює стан глибокої концентрації на моменті, що наближує творчий процес до медитації.

У практичній діяльності з ветеранами флюїд-арт нами було використано низка групових та індивідуальних арттерапевтичних сесій. У процесі роботи передбачено такі основні етапи практики: підготовчий (налаштування на творчу діяльність, вибір кольорової гами за емоційним станом); технологічний (створення композиції через безпосереднє виконання роботи шляхом виливання фарб, нахилу полотна, формування руху); рефлексивний (обговорення отриманих образів, асоціацій, внутрішніх змін під час процесу).

У процесі дослідно-експериментального дослідження нами було визначено, що колір і рух у флюїд-арті мають сильний психоемоційний вплив. Результати практичного використання флюїд-арту в програмах психологічної підтримки воїнів засвідчують покращення концентрації, зменшення рівня тривожності, зниження емоційної напруги та підвищення відчуття внутрішньої стабільності.

Таким чином, флюїд-арт може виступати ефективним інструментом у системі пси-

хоемоційної реабілітації, поєднуючи в собі мистецьке самовираження і медитативну дію. Флюїд-арт є унікальною технікою декоративно-прикладного мистецтва, що має виражений медитативний ефект. Процес створення флюїд-композицій сприяє відновленню внутрішнього балансу, зняттю психологічної напруги та формуванню відчуття спокою. Використання флюїд-арту у практиці арттерапії для воїнів може стати ефективним засобом відновлення ментального здоров'я, сприяючи гармонізації емоційного стану та розвитку внутрішньої стійкості.

Список використаних джерел

1. Перепелюк, Т., Джулай, А., Ольховецький, С. (2024). *Особливості використання арт-терапії у роботі з членами родин військових. Психологічний журнал*, (12), 146–154. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306829>
2. Галіцина, Л., Вознесенська, О. (2025). *Зберегти себе як особистість... у часи війни: 3 досвіду організації мистецьких виставок як одного із шляхів самозбереження. У О. Л. Вознесенська, Л. О. Подкоритова (Ред.), Простір арттерапії: вектори зцілення у часи війни: матеріали XXII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (с. 20–24). Київ: Талком.*
3. Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process. New York: Guilford Press.*